



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO Atividade 10

PARA SE
RECONECTAR
COM O SEU “EU”
VERDADEIRO

Reveja o significado de tudo

EXERCÍCIO 5

Ao usar os seus pensamentos para a aplicação da ideia para o dia de hoje, identifica cada pensamento pela figura central ou evento que ele contém, por exemplo:

Esse pensamento sobre _____ não significa nada. É como as coisas que vejo nesse quarto [nessa rua, e assim por diante].

Também pode usar a ideia para algum pensamento em particular que reconheças como danoso. Essa prática é útil, mas não é um substituto para os procedimentos mais casuais que devem ser seguidos para os exercícios. Contudo, não examine a sua mente por mais de três aproximadamente.

Além disso, como estes exercícios são os primeiros deste tipo, pode achar a suspensão de julgamento em conexão com os pensamentos particularmente difícil. Não repita estes exercícios mais de três ou quatro vezes durante o dia. Nós voltaremos a eles no próximo volume.

(adaptado de Um Curso em Milagres (também conhecido por UCEM) de Helen Schucman.

Espero que tenha apreciado esse Módulo e que ele tenha contribuído para lhe dar suporte para profundas reflexões e transformações.

Até o próximo.

Forte abraço

Tania Queiroz